

# هل هناك عمر مناسب لإنجاب الأطفال؟

الحقيقة: لا يوجد عمر مثالي للإنجاب ، لذلك ربما توقف عن التفكير الآن. لكل امرأة جسد وظروف حياة مختلفة. لكن هناك حقيقة واحدة يصعب ابتلاعها: المرأة ليست خصبة إلى الأبد.

والحقيقة هي أن بعض الأعمار أفضل من غيرها إذا كنت تحاول الحمل. ومع ذلك ، فإن فهم خصوبتك يمكن أن يساعدك في اتخاذ خيار يناسبك. أفضل عمر للإنجاب ، وفقا للبحوث:

تولد المرأة مع كل البويضات التي ستطلقها في حياتها ، من 1 إلى 2 مليون منها ، وفقا للكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد (ACOG). تتراجع هذه الأعداد مع التقدم في العمر ، ولكن بمجرد أن تصل الفتاة إلى سن البلوغ وتبدأ في الإفراج عن تلك البويضات وتبدأ دورتها الشهرية ، يمكنها الحمل. تبدأ خصوبة المرأة بالانخفاض في عمر 32 سنة وتنخفض بسرعة أكبر بعد سن 37.



في الأساس ، يكون جسمك شديد الخصوبة عندما تكونين في سن المراهقة. ولكن في حين أن جسداً يبلغ من العمر 15 عاماً قد يكون جاهزاً جسدياً للبدء في إنجاب الأطفال ، ولكن على باقي الأصعدة فاه ليس كذلك.

لذا ، من الناحية البيولوجية ، فإن أفضل سن لحمل المرأة على الحمل هو في العشرينات من عمرها. وبحلول ذلك الوقت ، يكون جسمها واضحاً بما فيه الكفاية ليحمل طفلاً فعلياً - ولديها عقداً متيناً قبل أن تبدأ خصوبتها بالانخفاض (يبدأ ذلك عند 32 ويصبح أكثر سرعة بعد 37 وفقاً لـ ACOG .

ووجدت إحدى الدراسات التي نشرت في دورية Human Reproduction أن النساء في أواخر الثلاثينات من العمر أقل عرضة للحمل بحوالي 50 في المائة خلال أيامهن الأكثر خصوبة من النساء في أوائل العشرينات من العمر.

إن خطر إنجاب طفل مصاب بمتلازمة داون في العشرينات هو واحد في 525

؛ أمل في الأربعينات فهو واحد في 65.



وإذا كنت تفكرين بالانجاب في الثلاثينات من العمر ، يمكن أن يأتي ذلك مع المزيد من المخاطر: على سبيل المثال ، فإن فرصة ولادة الجنين ميتًا أعلى بالنسبة للنساء فوق سن 35 ، وفقًا لـ ACOG ، كما هو خطر اختلالات الكروموسومات ، مثل متلازمة داون .

هناك أيضا خطر الولادة قبل الأوان ، تسمم الحمل (ارتفاع ضغط الدم بشكل خطير) ، وسكري الحمل لدى النساء المسنات ، وفقا لـ ACOG.

التقدم في الاختبار يعني أن الأمهات المسنات لا يزال لديهن حالات حمل صحية وأطفال أصحاء. بالإضافة إلى ذلك ، لا تأخذ البيولوجيا بعين الاعتبار العوامل الاجتماعية التي تساهم في تأخير الحمل.

على سبيل المثال ، وجدت دراسة واحدة في كلية لندن للدراسات الاقتصادية أن الأطفال الذين يولدون لأمهات تتراوح أعمارهم بين 35 و 39 عامًا يميلون إلى الحصول على درجات أفضل في الاختبارات الإدراكية في سن 10 و 11 من أولئك الذين يولدون لأمهات أصغر سنًا . لماذا؟ كثيرا ما يكون لدى الأمهات الأكبر سنا مستويات أعلى من التعليم ومزيد من الموارد المالية التي يقول الباحثون إنها يمكن أن تساهم في تكوين أطفال أكثر ذكاء.

أفضل عمر للحصول على طفل ، وفقا لأطباء أمراض النساء والتوليد



النساء أكثر خصوبة في العشرينات من العمر ، لكن ذلك قد لا يكون أفضل وقت لمحاولة الحمل بقدر ما يتعلق الأمر بحياتهن الشخصية. ومع ذلك ، إذا كنت تعرف أنك تريد أن تلد طفلاً في وقت ما في المستقبل ، فإن العشرينات لديك هي الوقت المناسب لبدء التخطيط.

يمكن لأطباء أمراض النساء والتوليد أن تجري تقييماً مادياً ويمكن أن تطلب إجراء اختبار هرمون anti-mullerian أو ما يعرف بال AMH لإعطائك فكرة عن احتياطي المبيض الخاص بك (كم عدد البويضات التي تركتها في البنك). يمكن أن يساعد التعرف على ما تعمل معه في تحديد قرارك حول متى يكون السن المناسب للحمل.